



Übungsplan

(Stand März 2025)

SPORTART	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT	BEMERKUNG
Judo (Zusatzbeitrag)	A. Graf, K. Wilke	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	ab 7 J.
	A. Graf, K. Wilke	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 8-11 J.
	A. Graf, I. Hartmann	Mo. 17.30 - 19.00	Hasselgrundhalle	Fortgeschr. 12-17 J.
	A. Graf, J. Naumann	Do. 17.30 - 19.00	Th.-Heuss-Schule	Fortgeschr. 12-17 J.
Karate (Zusatzbeitrag)	Slobodan Adanski	Mo. 17.30 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe bis 8. Kyu
	Slobodan Adanski	Mo. 18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe ab 7. Kyu
	Slobodan Adanski	Mo. 19.30 - 21.00	Drei-Linden-Schule	Oberstufe
	Slobodan Adanski	Do. 17.45 - 18.30	Drei-Linden-Schule	Unterstufe bis 8. Kyu
	Slobodan Adanski	Do. 18.30 - 19.30	Drei-Linden-Schule	Mittelstufe ab 7. Kyu
	Slobodan Adanski	Do. 19.30 - 20.30	Drei-Linden-Schule	Oberstufe
Yoga	Brigitte Fait	Mo. 19.00 - 20.30	ESSC-Clubhaus	(Zusatzbeitrag)
Seniorinnengymnastik Frauengymnastik	Petra Kühnau	Mo. 09.30 - 10.30	ESSC-Clubhaus	(Zusatzbeitrag)
	Petra Kühnau	Mo. 19.00 - 20.00	Hasselgrundhalle	(Zusatzbeitrag)
Gymnastik (Zusatzbeitrag)	Anke Fischer	Do. 08.45 - 09.45	ESSC-Clubhaus	
	Anke Fischer	Do. 10.00 - 11.00	ESSC-Clubhaus	
Wirbelsäulengymnastik (Zusatzbeitrag)	Frank Bender *	Mo. 16.00 - 17.15	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
	Frank Bender *	Mo. 17.30 - 18.45	ESSC-Clubhaus	
	Frank Bender *	Do. 20.00 - 21.15	ESSC-Clubhaus	
Pilates (Zusatzbeitrag)	Petra Kühnau	Mo. 10.45 - 11.45	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
STRONG Nation™ (Kursangebot/-gebühr)	Silke Hoffmann-Horvat	Mi. 19.00 - 20.00	ESSC-Clubhaus	Anmeldung erforderlich!
Volleyball	Rolf Schmidt	Mo. 19.00 - 20.30	Hasselgrundhalle	
Krafttraining	Frank Bender *	Mo. 19.00 - 20.30	Kahlbachhalle Kraftraum	
Eltern-Kind-Turnen	gemeinsamer Aufbau	Mo. 15.15 - 15.30	Hasselgrundhalle	1-4 Jahre
	Monika Ibrahimii **	Mo. 15.30 - 16.30	Hasselgrundhalle	
Vorschulsport	Monika Ibrahimii **	Mo. 16.30 - 17.30	Hasselgrundhalle	5-6 Jahre
Radfahren	Marco Koch 200 HM	Mo. 18.00	Treffpunkt	bitte anmelden: rad@essc-online.de
	Marco Koch 400 HM	Mi. 18.00	am Clubhaus	

Fragen: hallensport@essc-online.de bzw. * schwimmsport@essc-online.de sowie ** kinderturnen@essc-online.de

SCHWIMMEN

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Grundausbildung Schwimmen (Zusatzbeitrag)	F. Bender, C. Schäfer, E. Schön, I. Makarskyi und Assistentztrainer Mehrere Gruppen parallel bzw. hintereinander	Sa. 16.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme
Masterschwimmen und Vereinsschwimmen für Mitglieder	Frank Bender	Di. 20.30 - 21.30	ISF Sindlingen
		Do. 19.45 - 21.00	FreiBadSoden (Einlass 19.30)
		Fr. 20.00 - 21.30	ISF Sindlingen
		Sa. 18.00 - 20.00	Rhein-Main-Therme

Trainingszeiten während der Schulferien bitte bei den jeweiligen Trainern erfragen



Übungsplan

(Stand März 2025)

SCHWIMMGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Wettkampfteam LG 4 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2015 - 2017 Monika Ibrahim gemeinsamer Abbau Christiane Brand Sigi Kleemann Christiane Brand	Mo. 17.30 - 18.30 Mo. ab 18.30 Mi. 15.00 - 16.30 Fr. 18.30 - 19.45 Sa. 16.00 - 17.30	Hasselgrundhalle Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 3 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 2-3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2014 - 2016 Heike Montag, Eva Schön Moritz Deibel Frank Bender, Moritz Deibel Frank Bender, Moritz Deibel Moritz Deibel Frank Bender	Mo. 18.00 - 20.00 Mi. 16.00 - 18.15 Do. 16.00 - 18.15 Fr. 18.15 - 20.00 Sa. 09.45 - 12.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 2 (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3x Wasser- und 1x Athletiktraining)	Jg. 2012 - 2014 Heike Montag, Eva Schön Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi Ivan Makarskyi	Mo. 18.00 - 20.00 Di. 18.30 - 20.30 Mi. 16.00 - 18.00 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	Otfried-Preußler-Schule ISF Sindlingen Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Wettkampfteam LG 1 1. Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-5x Wasser- und 2x Athletiktraining)	Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller Lukas Müller	Mo. 16.00 - 18.00 Di. 19.30 - 21.00 Mi. 17.45 - 19.45 Do. 18.30 - 20.30 Fr. 17.15 - 18.45 Fr. 19.15 - 21.00 Sa. 14.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme Rosenhöhe Offenbach KSC-Vereinsraum ISF Sindlingen KSC-Vereinsraum Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme
Wettkampfteam LG 1 2. Mannschaft (Zusatzbeitrag) (Pflicht: 3-4x Training)	Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel Moritz Deibel	Di. 18.30 - 20.00 Mi. 17.30 - 19.00 Do. 18.00 - 20.00 Fr. 20.00 - 21.30	ESSC-Clubhaus Rhein-Main-Therme Rhein-Main-Therme ISF Sindlingen

Fragen zum Trainingsplan: schwimmsport@essc-online.de

SYNCHRONSCHWIMMEN

SYNCHROGRUPPE	LEITUNG	TAG + UHRZEIT	TRAININGSORT
Nachwuchs 1+2 (Zusatzbeitrag)	E. Hermann, S. Fahr, S. Gäßler C. Bender, E. Fischer	Di. 18.30 - 20.00 So. 08.30 - 10.00	ISF Sindlingen Sportbad Kelsterbach
Altersklassen C+D (Zusatzbeitrag)	K. Smolnik, A. Gäßler, E. Hermann, C. Jakob	Di. 18.30 - 20.30	ISF Sindlingen
Altersklassen ABCD (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler, K. Smolnik, E. Hermann, C. Jakob, E. Fischer, A. Langsteiner	Mi. 16.00 - 18.00 Fr. 16.00 - 18.00	Hallenbad Sportschule Ffm. Hallenbad Sportschule Ffm.
Altersklassen Junioren (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler	Do. 20.00 - 22.00	Hallenbad Sportschule Ffm.
Altersklassen JABC (Zusatzbeitrag)	A. Gäßler, K. Smolnik, E. Hermann	Wochenende nach Vereinbarung	Hallenbad Sportschule Ffm.

Fragen zum Trainingsplan: synchro@essc-online.de